„Switch-Happens“

Die Switch-Kolumne von Monica Deters vom 15. Oktober 2026
Wie Millionen Menschen den Switch in eine neue Zeit erleben.

Wenn dich das Leben hart ausbremst

Warum wir an alten Plänen festhalten, obwohl unser Leben längst nach Veränderung verlangt.



Am Samstag, kurz vor 16 Uhr, klappe ich meinen Laptop auf und öffne meinen Zoom-Raum. Mein erstes virtuelles Switch-Café beginnt. Und ja, ich bin etwas aufgeregt. Ein neues Format, bei dem fremde Menschen einfach miteinander ins Gespräch kommen. Keine Vorträge. Keine Seminare. Keine Tagesordnung. Ich bin neugierig, aber ohne große Erwartungen.

Dann erscheint ein Gesicht auf meinem Bildschirm. Und es bleibt das einzige. Eine Teilnehmerin! Na gut, denke ich, dann trinken wir unseren virtuellen Kaffee eben zu zweit. Doch innerhalb kürzester Zeit entwickelt sich ein unfassbar tiefgründiges Gespräch. Über das Leben. Über unsere Wünsche. Und darüber, warum wir manchmal mit aller Kraft etwas erreichen wollen, das einfach nicht funktionieren will.

Irgendwann beschäftigt uns eine Frage, die mich seitdem nicht mehr loslässt: **Was, wenn wir manchmal nur deshalb ausgebremst werden, weil wir längst in eine andere Richtung schauen sollten?** Hui, das war spannend!

Wir Menschen haben verschiedene Lebensbereiche. Arbeit. Finanzen. Partnerschaft. Familie. Gesundheit. Freundschaften. Freude. Spiritualität. Eigentlich sollten alle ihren Platz haben. Doch häufig nimmt ein einziger Bereich immer mehr Raum ein. Besonders gern die Arbeit. Dort wollen wir erfolgreich sein, gebraucht werden, etwas erreichen. Funktioniert es nicht, investieren wir noch mehr Kraft.

Ein Mann kämpft um seine Beförderung und merkt kaum, dass seine Partnerschaft auseinanderbricht. Eine Unternehmerin versucht verzweifelt, ihr Geschäftsmodell zu retten, obwohl sie längst etwas anderes machen möchte. Eine Mutter kümmert sich jahrelang um alle anderen, bis sie sich selbst völlig vergessen hat. Wir haben schließlich gelernt: Wer etwas wirklich will, muss dranbleiben. Und wenn die Tür nicht aufgeht, suchen wir eben einen größeren

Hammer. Aber was, wenn diese Tür endgültig zu ist? Und wir es gar nicht merken?

Wenn das Leben den Stecker zieht
Manchmal werden wir regelrecht handlungsunfähig gemacht. Durch eine Kündigung. Eine Trennung. Finanzielle Schwierigkeiten. Oder gesundheitliche Einschränkungen, die bisher Selbstverständliches unmöglich machen. Nicht jede Krankheit ist eine Botschaft. Nicht jeder Schicksalsschlag hat einen höheren Sinn. Dafür ist das Leben manchmal schlicht zu ungerecht. Aber solche Situationen können uns auch auf etwas aufmerksam machen, das wir bisher übersehen haben.

Ein Mann verliert seinen Beruf und entdeckt seine Kreativität. Eine Frau, deren Kinder ausziehen, nimmt erstmals ihre eigenen Wünsche ernst und wird Fotografin. Die Sportlerin entwickelt durch körperliche Einschränkungen völlig neue Interessen oder entdeckt ihre spirituelle Seite. Natürlich möchte niemand dafür erst etwas verlieren müssen. Wir wollen unsere Gesundheit, unsere Arbeit und unsere Sicherheit zurück. Doch was, wenn uns das, was wir unbedingt wollen, genau daran hindert, etwas anderes zu entwickeln, das wir viel dringender brauchen?

Unser Ego will gewinnen. Immer!
Besonders unangenehm wird es, wenn wir längst spüren, dass etwas nicht mehr passt. Aber unser Kopf will davon nichts wissen. Schließlich haben wir so viel investiert. Jahre. Geld. Energie. Hoffnungen. Und jetzt sollen wir die Richtung ändern? Na herzlichen Dank! Manchmal halten wir nicht an etwas fest, weil es uns guttut. Sondern weil wir nicht ertragen können, dass unser ursprünglicher Plan nicht aufgeht.

Millionen Menschen vor verschlossenen Türen
Und damit sind wir mitten in unserer neuen Arbeitswelt. Künstliche Intelligenz, Automatisierung und Robotik verändern Tätigkeiten und Berufsbilder. Unsere erste Reaktion: Arbeitsplätze retten. Neue Jobs schaffen. Umschulen. Produktiver werden. Alles richtig. Aber vielleicht übersehen wir etwas. Jahrzehntelang stand Arbeit im Zentrum unseres Lebens. Beziehungen, Gemeinschaft, Kreativität, Natur und persönliche Entwicklung waren häufig nur das Rahmenprogramm.

Doch, was geschieht, wenn sich diese Ordnung verändert? Wenn Menschen ihre bisherige berufliche Rolle verlieren oder weniger gebraucht werden? Möglicherweise müssen wir lernen, anderen Lebensbereichen einen Wert zu geben, den wir bisher fast ausschließlich unserer Arbeit zugeschrieben haben.

Schön und gut. Aber wer bezahlt die Miete?
Menschen brauchen Einkommen. Wer seinen Job verliert, kann seinem Vermieter schlecht erklären, dass er gerade seine Seelenaufgabe entdeckt. Deshalb brauchen wir gesellschaftliche Antworten auf Einkommen, soziale Sicherheit und die Verteilung des technologischen Wohlstands. Persönliche Neuorientierung ersetzt keine finanzielle Absicherung. Aber Veränderungen müssen auch nicht immer radikal sein. Manchmal beginnen sie mit zwei Stunden pro Woche für etwas Neues. Einem Gespräch. Einem Versuch. Einer kleinen Entscheidung.

Und jetzt die Frage, die wehtut
Wenn du seit Jahren gegen dieselbe Tür rennst und sie bewegt sich keinen Millimeter, darfst du dich irgendwann umdrehen. Und dich fragen: **Welchen Lebensbereich möchte ich eigentlich auf gar keinen Fall anschauen?** Deine Beziehung? Deine Gesundheit? Deine Einsamkeit? Deine Finanzen? Deine Freude? Dich selbst?

Als ich am Samstag meinen Zoom-Raum schloss, musste ich schmunzeln. Ich hatte mir ein virtuelles Café mit mehreren fremden Menschen vorgestellt. Gekommen war eine einzige Frau. Und ausgerechnet dieses Gespräch hatte mich so beschäftigt, dass ich heute eine ganze Kolumne darüber schreibe.

Manchmal sind wir so sehr damit beschäftigt, das zu bekommen, was wir wollen, dass wir gar nicht bemerken, was wir gerade geschenkt bekommen. Ein Kaffee. Fremde Menschen. Echte Gespräche.

Am nächsten Samstag um 16 Uhr öffne ich wieder mein virtuelles Switch-Café. Für Menschen, die sich nicht kennen und einfach miteinander reden möchten. Ohne Programm, ohne Verkaufsabsichten. Nur mit einem Kaffee oder Tee und der Frage: Was bewegt dich gerade? Vielleicht bist du diesmal dabei. Ich würde mich freuen! **Anmeldung:** https://million-dreams.de/switch-cafe/

Die Switch-Kolumne von Monica Deters
Menschlich gefühlt. Eigenständig gedacht. KI-unterstützt geschrieben.
Entdecke das MillionDreams-„Switchiversum" auf million-dreams.de
Alle Kolumnen auf million-dreams.de/switch-kolumne